## 「介護問題」を救う「パワーリハビリ」とは？

年々深刻化する「介護問題」を解消する本『介護で会社を辞める前に読む本』を上梓された，リハコンテンツ社長の山下哲司さん。全国に $140 ヶ$ 所デイサービス施設を運営する山下さんに，要介護者を自立へと導く，今，注目の「パワーリハビリ」について伺います。
——有名元野球監督も「パワーリハビ
リ」で脳梗塞から回復されたとか？
そうです。正式名称「パワーリハビリ テーション」は，6台の専用マシンを使用して，動かなくなった「不活動筋」を「活動筋」へと戻していくりハビリ。姿勢や呼吸機能の改善を図ったり，肩や肩甲骨，足，膝，股関節まわりの可動性を高めたり，脳梗塞などで身体に残った麻

痺にも非常に有効です。
——筋トレとは違うんですか？
全く別ものです。高齢者にとって，筋 トレは百害あって一利なし。見た目が似 ているので，よく誤解されるのですが。「パワーリハビリ」の特徴は，体操をし たり，湯船に浸かっている状態よりも軽度の，非常に軽い負荷で行うことです。 —誰でも行えるものなんですね
はい。自分の体重を支える必要がない ので，車椅子や寝たきり，重度のリウマ チなどで痛みのある方でも，無理なく行 えますよ。

## ——それはとても画期的ですね

正しいポジショニングで，軽い負荷 で，繰り返し繰り返し同じ動作を行うこ とで，「座る」「立つ」「歩く」という日常生活に必要な筋肉を，スムースに動 かせるようにしていくのです。
——要介護状態でなくても，高齢者には必要なことかもしれませんね

「パワーリハビリ」を開発した，国際医療福祉大学大学院教授，竹内孝仁医学博士の理論では，「老化現象は，活動筋 が不活動筋になっていくこと」。つま り，「パワーリハビリ」は，「老化防止」のリハビリ・プログラムでもある。 —それは，我々でも取り組みたい（笑）本では，同じような効果が得られる，家でできる体操も紹介しています。興味 があれば，参照してください。ただし，
「パワーリハビリ」は，ポジショニング や負荷のかけ方次第では，逆効果にもな ってしまうもの。「要介護者」は必ず，専門家の指導の元で行ってください。
——高龄者でも，続けられるものですか？
「パワーリハビリ」は，体験してみる とわかるのですが，とても気持ちがいい んですよ。運動によって身体の中に放出 される，アセチルコリンなどの「化学物質」による作用なんですが。アセチルコ リンは，古くから筋肉を収縮させる物質 として知られていますが，実は，認知症 は，アセチルコリン欠乏症とも言われて います。「パワーリハビリ」をやると， アセチルコリンが安静時の 10 万倍も放出 されるので，認知症予防にも有効である という研究結果も出ています。


リハココテンツ株式会社代表取締役 山下 哲司 リハビリ型デイサービス『リハプライ ド』FC本部を主宰するリハコンテンツ株式会社の代表取締役。2010年9月に同 デイサービスを開業。2015年11月現在で全国に145店舗のチェーン体制まで拡大 している。

[^0]
[^0]:    ——それはすごい！「介護問題」の救世主となり得るとはそういうことなんです ね

